

# ガールズナイトアウト

## ～歩き方で人生を変えよう！～

1月16日(月)  
19:00~21:00

内 容：ポスチュアウォーキング

場 所：中央公民館2階講義室

対 象：20~40代女性

参加費：無 料

☆持参していただくもの  
歩きやすい靴  
てぬぐい（薄手のタオル）  
飲み物

ポスチュアリスト

【講師紹介】 片山 ゆうきさん

産まれも育ちも島根県出雲市。

31歳2児の母。

子供が産まれたことをきっかけに、人目を気にしてばかりの自分を変えたいとポスチュアウォーキングを受講。

歩き方を変えただけで心が軽くなり、毎日が楽しく幸せに。

そして気がつけばペチャンコだったお尻は上がり、太ももはスッキリ。歩くだけでこんなにも体と心が変化するのか！と感動し、ポスチュアリストとして活動しています。



※詳しくは下記HPをご参照ください。

ポスチュアウォーキング協会<http://www.posture.co.jp/>

※1月13日(金)までにお申し込みください。  
お問合せ・申込み 西ノ島町立中央公民館 角市久美子 TEL 6-0171